

Das Forum gibt mir das Gefühl, dass es sehr viele Menschen gibt, denen es ähnlich geht wie mir, und dass ich nicht allein bin. Ich erfahre, wie andere Betroffene mit ihren Problemen umgehen und kann überlegen, ob das auch Wege sind, die ich selbst beschreiten könnte.

Wenn ich im Forum schreibe, muss ich gut überlegen, wie ich etwas formulieren muss, damit andere mich verstehen. Das allein hilft oftmals schon: Meine Gedanken werden klarer, ich kann sie leichter sortieren. Das hemmt den „Gedankenkreisel“ und führt mich zu Lösungsmöglichkeiten.

Das Forum ist zwar kein Ersatz für eine richtige Therapie, aber durchaus eine gute Ergänzung und für viele Menschen auch der erste Schritt sich mit der eigenen seelischen Beeinträchtigung auseinander zu setzen.

Nutzer/in des Online-Forums (anonym)

Ausgezeichnetes Online-Forum

Das Online-Forum ist die größte und bekannteste unabhängige Selbsthilfeplattform zum Thema Depression im deutschsprachigen Raum.

Es wurde im Juni 2001 im Rahmen des Forschungsprojektes *Kompetenznetz Depression, Suizidalität* eingerichtet und wird nach Auslaufen der BMBF-Förderung seit 2010 unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe fortgeführt. Hierbei unterstützt die Deutsche DepressionsLiga e.V., eine Organisation von Betroffenen, die aus dem Diskussionsforum hervorgegangen ist.

Derzeit sind über 13.000 Nutzer aus dem ganzen Bundesgebiet und anderen Ländern registriert.

Im Mai 2009 wurde das Forum mit dem GesundPreis vom Gesundheitsportal imedo.de als bestes deutschsprachiges Online-Angebot im Gesundheitssektor ausgezeichnet.

Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig
E-Mail: info@deutsche-depressionshilfe.de

Deutsche DepressionsLiga e.V.
Postfach 1151, 71405 Schwaikheim
E-Mail: kontakt@depressionsliga.de



Mit freundlicher Unterstützung von:



www.diskussionsforum-depression.de

diskussionsforum **DEPRESSION**

STAND: 3/2012 DESIGN: POOL-X-DE



**Online diskutieren -
Gemeinsam die
Depression bewältigen!**



www.diskussionsforum-depression.de

Nutzen

Wozu ein Online-Diskussionsforum?

Depressionen gehen oft mit vermindertem Antrieb, sozialer Isolation, Scham und Angst vor Stigmatisierung einher. Für depressiv erkrankte Menschen bietet das Internetforum die ideale Plattform, um trotz dieser Einschränkungen über ihre Erkrankung zu sprechen und nicht völlig mit ihr allein zu sein.

Betroffene helfen Betroffenen – unabhängig von Ort und Zeit. Darüber hinaus bietet das Forum die Möglichkeit, über Themen zu diskutieren, die Depressive sonst nirgendwo ansprechen können. Das Besondere an unserem Forum ist die fachliche Betreuung durch zwei Moderatoren.

Wie funktioniert's?

Die Diskussionen im Forum werden öffentlich geführt und können jederzeit von interessierten Besuchern mitgelesen werden. Jeder der einen eigenen Beitrag verfassen möchte, muss sich vorab registrieren. Die Diskussionen im Forum werden von den Moderatoren kontinuierlich verfolgt. Sie bieten gegebenenfalls fachliche Hilfe an oder korrigieren medizinisch-fachliche Fehlinformationen von Diskussionsteilnehmern. In Ausnahmefällen, etwa bei groben Verletzungen der Nutzungsbedingungen wie konkreten Suizidäußerungen oder persönlichen Beleidigungen greifen die Moderatoren ein. Zu beachten ist, dass innerhalb des Forums keine medizinische Beratung erfolgen kann.

Einfach online registrieren und losschreiben!

Schneller Informationsaustausch

Online Selbsthilfe

- Austausch, Unterstützung und Information zu Depression
- umfangreiches Forumarchiv
- regelmäßige regionale Treffen
- Notfallnummern für Krisensituationen

Depression hat viele Gesichter.

Der Umgang mit der komplexen Krankheit wirft bei Betroffenen wie Angehörigen viele unterschiedliche Fragen auf. Im Diskussionsforum kann man sich derzeit zu folgenden Themenaspekten austauschen:

- Umgang mit der Krankheit
- Pharmakotherapie (Medikamente)
- Psychotherapie
- andere Therapieverfahren
- Angehörige
- Depression, Arbeit, Ämter und Renten
- Beziehungen im Forum
- Literatur, Film und Fernsehen
- Informationen aus den lokalen Bündnissen

www.diskussionsforum-depression.de

Einfache Handhabung

Online diskutieren

- orts- und zeitunabhängig
- fachlich moderiert
- kostenfrei
- benutzerfreundlich



»Schnecke«, Nutzer/in des Online-Forums (anonym),
Acryl auf Leinwand, 50 x 70 cm, 2007